

YOGA PORTE APERTE 2026 YAP

“Satya”

SETTIMANA DEL 2 FEBBRAIO 2026

Data	Orario	Attività	Con	Dove/Come
Martedì 3 febbraio	21:30/22:30	La Sincerità che trasforma - Parole e pratica durante la presentazione del libro Yoga ormonale per la salute della donna di Dinah Rodrigues	Carla Nataloni (Brindisi)	Online
Giovedì 5 febbraio	21:30/22:30	Ascoltiamo il corpo con l'onestà di riconoscerne capacità e limiti - Esperienze di Yoga dolce	Carla Nataloni (Brindisi)	Online
Venerdì 6 febbraio	18:00/19:30	La Verità nell'ottuplice sentiero di Patanjali • Conferenza di filosofia Yoga e pratica di meditazione	Matilde Mulè (L'Aquila)	Online
Sabato 7 febbraio	10:00/11:45	La pratica Yoga come spazio di sincerità • Esperienza di Integral Hatha Yoga	Alessandra Uma Cocchi (Teramo)	In presenza YAP Yoga Studio Teramo (via Raffaele Paolucci 30) e online
	16:00/16:45	La Verità che brilla dentro • Pratica di Integral Yoga Bimbè 3-5 anni	Alessandra Premashakti Zancocchia (Teramo)	YAP Integral Yoga Centre Teramo (Vicolo Carlo Marconi 18)
	17:00/18:00	La Verità che brilla dentro • Pratica di Integral Yoga Bimbè 6-9 anni	Alessandra Premashakti Zancocchia (Teramo)	YAP Integral Yoga Centre Teramo (Vicolo Carlo Marconi 18)
	17:00/18:30	Satya in ascolto • Letture e pratiche Yoga per incontrare la verità del corpo e della mente	Donatella Valente (Teramo)	YAP Yoga Studio Teramo (via Raffaele Paolucci 30) e online
	18:30/19:30	La Verità che brilla dentro • Pratica di Integral Yoga Ragazze 10-13 anni	Alessandra Premashakti Zancocchia (Teramo)	YAP Integral Yoga Centre Teramo (Vicolo Carlo Marconi 18)
Domenica 8 febbraio	8:30/9:30	Il Saluto al Sole nella Verità dei Mantra • Pratica fisica dinamica con i <i>bija mantra</i>	Matilde Mulè (L'Aquila)	Online
	10:00/11:45	Là dove la verità incontra la cura • Esperienza di Yoga accessibile di supporto terapeutico	Alessandra Cocchi (Teramo)	YAP Yoga Studio Teramo (via Raffaele Paolucci 30) e online
	17:30/19:15	La pratica Yoga come spazio di sincerità • Esperienza di Integral Hatha Yoga	Elena Abhaya Di Felice (Teramo)	YAP Yoga Studio Teramo (via Raffaele Paolucci 30) e online da casa